



Visualiza

Imagina a María, su madre ha fallecido recientemente. En su búsqueda de comprensión, prueba diferentes maneras de honrar su duelo: escribe cartas, asiste a un grupo de apoyo, pinta para canalizar sus emociones y practica la meditación. No todo funciona de inmediato, pero ella no se juzga ni se presiona. Se da la oportunidad de descubrir su propio ritmo de sanación. Aquí radica la fortuna de ser principiante en el duelo: la posibilidad de experimentar sin miedo al error. No todas las personas se conceden este espacio de exploración; reconocerlo nos permite apreciarlo aún más.

La actitud del vehemente

Por otro lado, algunas personas transitan el duelo con intensidad. No huyen del dolor ni lo reprimen; lo abrazan como una parte esencial de su proceso de reconstrucción.

Beneficios

Profundidad emocional. En lugar de evadir sus emociones, el vehemente se sumerge en ellas con valentía, dispuesto a comprenderlas.

Compromiso con la sanación. No espera que el tiempo cure sus heridas por sí solo, sino que toma medidas activas para transformar su dolor en aprendizaje.

Capacidad de encontrar sentido. Al enfrentar el duelo con intensidad, es

capaz de descubrir un propósito en su pérdida, convirtiéndola en un punto de crecimiento.

Visualiza

A José se le murió su esposa hace un año. En lugar de evitar su dolor, decide escribir un diario donde plasma sus recuerdos y emociones más crudas. Busca terapia, se sumerge en lecturas sobre duelo y se involucra en un voluntariado para ayudar a otros en su situación. Su proceso es intenso, pero con cada paso, siente que su sufrimiento se transforma en algo con significado.

Aquí radica la fortuna de ser vehemente en el duelo: la capacidad de vivir el dolor con entrega y hallar en él una vía de renovación. No todos tienen la fuerza para enfrentar su duelo con esta intensidad; reconocerlo es, en sí mismo, un acto de gratitud.

Ahora, ambas actitudes

El duelo no es un trayecto uniforme. Habrá momentos en los que necesitemos la apertura del principiante para explorar nuevas formas de sanación, y otros en los que requeriremos la intensidad del vehemente para profundizar en nuestro dolor.

Por ejemplo, el duelo de una de las consultantes por la muerte de su madre, durante los primeros meses, adoptó una actitud vehemente: escribía cartas cargadas de emociones intensas y asistía a sesiones de terapia semanalmente. Sin embargo, con el tiempo, sintió la necesidad de explorar nuevos enfoques y comenzó a probar técnicas de meditación y contacto con la naturaleza, permitiéndose ser principiante en otras formas de sanar. Se dio cuenta que había algo por trabajar y se entregó a elaborar su duelo. Por esa razón, quien logra equilibrar ambas actitudes descubre que el duelo no es sólo sufrimiento, sino también una oportunidad de autoconocimiento y evolución.

Te propongo un ejercicio

Reflexiona sobre tu actitud en el duelo y responde en una libreta.

¿Exploro diferentes maneras de transitar mi duelo o me aferro a una única forma de sanación?

¿Me he dado el tiempo y el espacio para vivir mis emociones?

Identifica tu tendencia

¿Te inclinas más hacia la actitud del principiante o del vehemente?

¿Qué aspectos de la otra actitud podrías integrar?

Realiza una acción complementaria

Si eres más principiante, prueba una acción de conexión profunda con tu duelo.

Si eres más vehemente, intenta una actividad de exploración sin presión.

Agradece la fortuna de vivir tu proceso y escribe:

¿Qué descubrí al integrar esta nueva actitud?

¿De qué manera soy afortunado por poder vivir y transformar mi duelo?

En suma, el duelo, aunque doloroso, es un recordatorio de que hemos amado, de que seguimos vivos y de que podemos aprender de nuestras experiencias. La capacidad de transitar este proceso con apertura y profundidad es un privilegio que no todos reconocen. Ser principiante y vehemente en el duelo no es una contradicción, sino una bendición. Nos permite sanar con curiosidad, entrega y gratitud, abrazando cada etapa como una oportunidad de crecimiento y transformación.

Recuerda que esta reflexión no sustituye la consulta médica o tanatológica. Cada persona da lo que lleva en su corazón; yo te comparto esto sin juicios y desde el amor y la responsabilidad.

*** José de Jesús Elizarrarás Quiroz**
Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador
Contacto: mi.red.soc@gmail.com